

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

МИР ЭМОЦИЙ

И

ЧУВСТВ

Занятие для учащихся

Составил: Пищикова В.Е.,
психолог ГБУ ВО «ЦППиРД»

МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

занятие для учащихся

*Пищикова В.Е., психолог
ГБУ ВО «ЦППиРД»*

Актуальность. Знание и понимание эмоций и чувств как своих, так и окружающих людей есть важная составляющая всесторонне развитого человека. Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как-то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают у него радость, другие — негодование, одни вещи ему нравятся, другие вызывают у него неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; что-то его сердит, кое-чего он боится; некоторыми своими поступками он гордится, других стыдится. Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь – все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются чувствами или эмоциями. С помощью данной просветительской работы мы сможем познакомить с эмоционально-волевыми явлениями и индивидуальными особенностями личности.

Образовательные цели: 1) познакомить с понятиями «эмоция» и «чувство»; 2) раскрыть сущность разновидностей эмоций и чувств; 3) рассмотреть функциональный состав понятий эмоция и чувство.

Воспитательные цели: 1) воспитание внимания к собственным эмоциям и чувствам; 2) воспитание понимания эмоций и чувств других людей.

Развивающие цели: 1) развитие уровня эмпатии; 2) развитие внимательности.

План выступления

Этапы	Время	Содержание (деятельность методиста / психолога)	Методы работы (деятельность ученика)
Начало выступления	5 мин.	Презентация, установление темы занятия.	Работа с содержанием презентации, угадывание темы урока.
Основной этап	15мин.	Знакомство с	Прослушивание

занятия	20ми.	понятиями «эмоция» и «чувство», их видами и функциями. Игры: «Зеркало», «Выражение чувств», «Ужасный - прекрасный рисунок»,.	лекционного материала, ответы на вопросы, участие в играх.
Завершение выступления	5 мин.	Подведение итогов пройденного материала.	Завершение фразы: «мне сегодня на занятии было..., я узнал...».

Аудитория: работа направлена на просвещение учеников 7-11 лет.

Презентация (показывается в начале урока, необходимо определить эмоции и чувства, изображённые на фото, обратить внимание на особенности невербальной системы).

Теоретическая часть

Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности. Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

Чувство – это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций и часто затруднительно для словесного описания. Так, например, чувство любви проявляется в эмоциях радости при успехах любимого человека, огорчении при неудаче, гордости за него.

Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувство долга, собственного достоинства, стыд, гордость – исключительно человеческие чувства. Эмоции, связанные с удовлетворением физиологических

потребностей, имеются и у животных, но у человека даже эти эмоции несут на себе печать общественного развития.

Источниками эмоций и чувств являются, с одной стороны, отражаемая в нашем сознании окружающая действительность, а с другой – наши потребности. Те предметы и явления, которые не имеют отношения к нашим потребностям и интересам, не вызывают у нас заметных чувств.

Переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения). Таким образом, при переживании чувств, при эмоциональных состояниях наблюдается либо повышение, либо понижение интенсивности разных сторон жизнедеятельности человека. **При одних эмоциональных состояниях мы испытываем: прилив энергии, чувствуем себя бодрыми, работоспособными, при других наблюдается упадок сил, скованность мускульных движений.**

Выделяют три пары наиболее простых эмоциональных переживаний.

"Удовольствие – неудовольствие". Удовлетворение физиологических, духовных и интеллектуальных потребностей человека отражается как удовольствие, а неудовлетворение — как неудовольствие. В основе этих простейших эмоций лежат безусловные рефлексы. Более сложные переживания "приятного" и "неприятного" развиваются у человека по механизму условных рефлексов, т.е. уже как чувства.

"Напряжение – разрешение". Эмоция напряжения связана с созданием нового или ломкой старого образа жизни и деятельности. Завершение этого процесса переживается как эмоция разрешения (облегчения).

"Возбуждение – успокоение". Эмоция возбуждения определяется импульсами, идущими в кору головного мозга из подкорки. Расположенные здесь эмоциональные центры активизируют деятельность коры. Торможение корой импульсов, идущих из подкорки, переживается как успокоение.

Чувства обычно классифицируют по содержанию. Принято выделять следующие виды чувств: моральные, интеллектуальные и эстетические.

Моральные, или нравственные, чувства – это чувства, в которых проявляется отношение человека к поведению людей и своему собственному (чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, а также чувства товарищества, долга, совести и патриотизма). Моральные чувства переживаются людьми в связи с выполнением или нарушением принятых в данном обществе принципов морали, которые определяют, что нужно считать во взаимоотношениях людей хорошим и дурным, справедливым и несправедливым.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Они отражают и выражают отношение

человека к своим мыслям, к процессу познания, его успешности и неуспешности, к результатам интеллектуальной деятельности. К интеллектуальным чувствам относят любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство нового.

Эстетические чувства переживаются в связи с восприятием предметов, явлений и отношений окружающего мира и отражают отношение субъекта к различным фактам жизни и их отображению в искусстве. В эстетических чувствах человеком переживаются красота и гармония (либо, наоборот, дисгармония) в природе, в произведениях искусства, в отношениях между людьми. Эти чувства проявляются в соответствующих оценках и переживаются как эмоции эстетического наслаждения, восторга или презрения, отвращения. Это чувство красивого и безобразного, грубого; чувство величия или, наоборот, низости, пошлости; чувство трагического и комического.)

Чувства различаются по скорости возникновения, силе и продолжительности. Так, иногда чувства возникают очень быстро, например, в виде вспышек радости, гнева, но иногда те же чувства проявляются медленно ("не сразу обрадовался").

Функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека

Эмоции и чувства выполняют следующие функции.

Сигнальная (коммуникативная) функция выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Регулятивная функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).

Отражательная (оценочная) функция выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

Побудительная (стимулирующая) функция. Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное

переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Подкрепляющая функция выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха – неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

Переключательная функция обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

В нашей психической жизни чувства занимают особое место. Разнообразные эмоциональные моменты входят в содержание всех умственных процессов – восприятия, памяти, мышления и др. Чувства обуславливают яркость и полноту наших восприятий, они влияют на скорость и прочность запоминания. Эмоционально окрашенные факты запоминаются быстрее и прочнее. (15 мин.)

Практическая часть

Упражнение «Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознание собственных эмоций.

Процедура: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение. (5 мин.)

Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и

изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера. (10 мин.)

Обсуждение.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение. (5 мин.)

Упражнение «Мне сегодня»

Цель: подвести итог урока.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что... , я узнал...»(5 мин.)

Используемая литература:

1. Крутетский В.А. Психология / В.А. Крутетский.- Москва : Просвещение, 1989.- 336с.
2. Асоскова С.А. Тренинг коррекции агрессивности у подростков / С.А. Асоскова.–URL:<http://www.prodlenka.org/psikhologiia-publikacii/trening-korrekcii-agressivnosti-u-podrostkov.html> (дата обращения: 1.10.15).